

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования

**Предметная область  
«Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	Рабочая программа учебного предмета <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> для 1 – 4 классов	2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от  
05.06.2017 г. № 01-10-82/1

**Рабочая программа учебного предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для 1 – 4 классов

срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
Шарова Юлия Николаевна,  
учитель физической культуры  
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

**г. Иркутск  
2017 г.**

### Пояснительная записка

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень<sup>1</sup>:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.1.1.8.1.3.1	Лях В.И.	Физическая культура	1 - 4	Просвещение

В рамках договора о сотрудничестве между школой и ОГБУ «СШ по хоккею с мячом «Сибскана»» создан профильный 2 спортивный класс (2 «С»). Из-за дополнительной спортивной подготовки в классе решено проводить уроки физической культуры по следующему КТП из расчета 3 часа в неделю: 1 час физической подготовки, 2 часа плавания.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета Физическая культура у выпускника будут сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выпускник научится организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). У него сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

#### **1. Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## 2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; и целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## 3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами.

Требования к уровню подготовки обучающихся

### 1 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 -120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (общая таблица)

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м. с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	7,1	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7	
			9	10,4	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,3
			10	10,2	9,5-9,0	8,6	10,8	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	110	130-150	175	110	135-150	155
			10	120	140-160	185	120	140-155	160



				130					170
4	Выносливость	6-мин бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

## Содержание учебного предмета

### Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

### Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

### Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

#### Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

#### Плавание

1–4 классы. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров.

Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов, ч.
1.	<b>И четверть (Л/ат.13ч)</b> Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Ходьба под счет, на носках, на пятках, с различным положением рук.	1
2.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя в чередовании с ходьбой.	1
3.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. П/игра: «Прыгающие воробушки».	1
4.	Обычный бег, с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	1
5.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
6.	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра: «Кто дальше бросит».	1
7.	П/игры «Кто дальше бросит», «Попади в мяч».	1
8.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
9.	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). П/игра «Третий лишний»	1
10.	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.	1
11.	Тестирование метания мяча на дальность	1
12.	ОРУ. Развитие выносливости.	1
13.	Эстафеты.	1
14.	<b>(14ч)</b> Инструктаж по Т/Б на уроках п/игр. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1
15.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1
16.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1

17.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
18.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
19.	Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1
20.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
21.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
22.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
23.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
24.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
25.	ОРУ в движении. Игры «Метко в цель», «Зайцы в огороде».	1
26.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
27.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
28.	<b>Пчетверть (21ч)</b> .Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
29.	Эстафеты.	1
30.	Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты	1
31.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
32.	Инструктаж по ТБ спорт.играх. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
33.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
34.	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1
35.	Эстафеты с мячами.	1
36.	Бросок, ловля мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
37.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
38.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
39.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
40.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1
41.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
42.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1
43.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяча водящему».	1
44.	Ловля и передача мяча снизу на месте Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
45.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
46.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
47.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему	1
48.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты	1
49.	<b>IIIч (27ч)</b> Игра в мини-баскетбол.	1
50.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
51.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
52.	ОРУ с мячами. Игра «Мяч соседу	1
53.	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1
54.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
55.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте.	1

56.	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1
57.	Передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.	1
58.	Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	1
59.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
60.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике <b>16ч</b> . Построение в колонну по одному.	1
61.	ОРУ с обручами. Группировка.	1
62.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
63.	Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
64.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
65.	Стойка, ходьба на носках, на гимнастической скамейке.	1
66.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1
67.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастич. скамейке. Игра «Не ошибись!».	1
68.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
69.	Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1
70.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1
71.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
72.	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
73.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1
74.	Перелезание через горку матов. Игра «Три движения».	1
75.	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	1
76.	<b>1Уч (24ч)</b> Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
77.	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. П/игры: «Прыжки по полоскам».	1
78.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. П/игра: «Удочка».	1
79.	Перелезание через гимнастического коня. Перестроение по звеньям. П/игра: «Пустое место».	1
80.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. П/игра: «Кошки мышки».	1
81.	Упражнение в равновесии. Перекаты в группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
82.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейки	1
83.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1
84.	Эстафеты гимнастические.	1
85.	<b>Л/ат-15ч</b> Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30 м).	1
86.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
87.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
88.	Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	1
89.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
90.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
91.	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1

92.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
93.	Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости	1
94.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
95.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 м.	1
96.	Эстафеты.	1
97.	ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
98.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров..	1
99.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега.	1

## 2 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов, ч.
1.	<b>Ич (27ч)</b> Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Разновидности ходьбы.	1
2.	Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.	1
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей	1
4.	Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ	1
5.	ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1
6.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег.	1
7.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1
8.	Прыжок с высоты (до 40 см).. Эстафеты. Челночный бег.	1
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1
11.	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12.	Кросс по слабопересеченной местности.	1
13.	Эстафеты.	1
14.	Инструктаж по ТБ на уроках п/игр-14ч. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
15.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1
16.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
17.	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
18.	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1
19.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
20.	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты	1
21.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
22.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1

23.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
24.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
25.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
26.	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
27.	Эстафеты.	1
28.	<b>Пч (21ч)</b> Инструктаж по ТБ с/игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ).	1
29.	Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1
30.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Игра «Передал – садись».	1
31.	Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1
32.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1
33.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ.	1
34.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
35.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
36.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	1
37.	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1
38.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
39.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ.	1
40.	Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч – среднему».	1
41.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	1
43.	Игра «Передача мяча в колоннах».	1
44.	Эстафеты.	1
45.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
46.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.	1
47.	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	1
48.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра в мини-баскетбол	1
49.	<b>Пч –30ч (с/игры21ч)</b> Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит</i> ).	1
50.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
51.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
52.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1

53.	Ведение мяча в шаге, бросок мяча двумя руками от груди.	1
54.	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
55.	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении.	1
56.	Игры, эстафеты с ведением мяча.	1
57.	Бросок мяча в щит, кольцо.	1
58.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движением шагом, бегом.	1
59.	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу.	1
60.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
61.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движением шагом, бегом.	1
62.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Эстафеты.	1
63.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
64.	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
65.	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит</i> )	1
66.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
67.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Мяч в корзину».	1
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении.	1
69.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
70.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике –(9ч) Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
71.	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
72.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Название гимнастических снарядов.	1
73.	Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	1
74.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
75.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1
76.	ОРУ с гимнастической палкой.	1
77.	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
78.	Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
79.	<b>1Уч (24ч) Гимнастика 9ч</b> ОРУ в движении.. Игра «Иголочка и ниточка».	1
80.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
81.	Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1
82.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1
83.	Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
84.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
85.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1

86.	Перешагивание через набивные мячи.	1
87.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
88.	<b>Л/ат- 15ч.</b> Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
89.	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1
90.	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1
91.	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий.	1
92.	Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	1
93.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1
94.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1
95.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
96.	Кросс по слабопересеченной местности. Игра: «Смена сторон»	1
97.	Эстафеты.	1
98.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег.	1
99.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка».	1
100.	Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1
101.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
102.	Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1

## 2 «С» класс (спортивный)

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Разновидности ходьбы.	1
2.	Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег.	1
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей	1
4.	Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ	1
5.	ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1
6.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег.	1
7.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). Эстафеты. Челночный бег.	1
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1
11.	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12.	Кросс по слабопересеченной местности.	1
13.	Эстафеты.	1
14.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки.	1
15.	Погружение в воду с задержанием дыхания под водой «по плавкам»,	1



	"звездочка на груди, на спине".	
16.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
17.	Элементарные движения рук и ног в воде.	1
18.	Работа ног кролем на груди.	1
19.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1
20.	Погружение в воду с задержанием дыхания.	1
21.	Работа ног кролем на груди.	1
22.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
23.	Дыхательные упражнения	1
24.	Лежание и всплывание в воде	1
25.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
26.	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1
27.	Скольжения на воде.	1
28.	Инструктаж по ТБ с/игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ).	1
29.	Упражнения на погружение в воду. Упражнения помогающие открывать глаза в воде и овладевать выдохом в воду.	1
30.	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. «Кто быстрее спрячется под водой?». "Насос".	1
31.	Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1
32.	Упражнения на лежание и скольжение на воде.	1
33.	Скольжение на груди, на спине с досточкой.	1
34.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
35.	Движение ногами с досточкой в руках при плавании кролем.	1
36.	Погружение в воду с задержанием дыхания. Игры на воде.	1
37.	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1
38.	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
39.	Игры со скольжением: "Стрела", "Кто дальше проскользит?".	1
40.	Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч – среднему».	1
41.	Движение ногами с досточкой в руках при плавании кролем.	1
42.	Техника скольжения на груди с досточкой.	1
43.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	1
44.	Скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди.	1
45.	Игры на воде.	1
46.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.	1
47.	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
48.	Игра «Паровоз». Задержка дыхания на длительность	1
49.	Кроль на груди с плавательной доской, руки вытянуты вперед, согласованная работа ног.	1
50.	Кроль на груди с плавательной доской и гребковыми движениями одной руки и согласованной работой ног.	1
51.	Кроль на спине с плавательной доской на вытянутых руках над головой, с согласованной работой ног	1
52.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1

53.	Скольжение по воде кролем на груди с согласованием гребковых движений рук	1
54.	Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног	1
55.	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении.	1
56.	Кроль на груди с плавательной доской, руки вытянуты над головой, согласованная работа ног	1
57.	Скольжение по воде с плавательной доской на спине	1
58.	Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления движением шагом, бегом.	1
59.	Согласованные движения руками и дыхания при плавании кролем	1
60.	Игры на воде.	1
61.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
62.	Скольжение по воде кролем на груди с согласованием гребковых движений рук.	1
63.	Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног	1
64.	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
65.	Кроль на груди в полной координации	1
66.	Пробное проплавание дистанции 25м на время.	1
67.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Мяч в корзину».	1
68.	Кроль на спине с плавательной доской и гребковыми движениями одной руки и согласованной работой ног.	1
69.	Кроль на груди в полной координации с согласованием правильного дыхания	1
70.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
71.	Кроль на спине с плавательной доской и гребковыми движениями одной руки и согласованной работой ног.	1
72.	Кроль на груди в полной координации с согласованием правильного дыхания	1
73.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Название гимнастических снарядов.	1
74.	Кроль на груди с калабашкой. Игра «Переплыва»	1
75.	Кроль на спине с калабашкой.	1
76.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
77.	Плавание кролем на груди, спине.	1
78.	Прыжки в воду.	1
79.	ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1
80.	Кроль на груди в полной координации с правильным дыханием	1
81.	Кроль на спине в полной координации с правильным дыханием	1
82.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке.	1
83.	Весёлые старты на воде.	1
84.	Прыжки в воду.	1
85.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1
86.	Прыжки в воду: "Солдатиком", «Бомбочкой».	1
87.	Кроль на груди в полной координации с согласованием правильного дыхания.	1
88.	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50	1

	м, ходьба – 100 м).	
89.	Кроль на спине в полной координации с согласованием правильного дыхания.	1
90.	Игры на воде.	1
91.	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий.	1
92.	Проплавание дистанции 25м на время.	1
93.	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1
94.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5м.	1
95.	Скольжение на груди, на спине.	1
96.	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	1
97.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег.	1
98.	Эстафетное плавание.	1
99.	Прыжки в воду	1
100.	Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1
101.	Игры и развлечения на воде.	1
102.	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1

### 3 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов, ч.
1.	Ич (27ч) Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетике. Разновидности ходьбы.	1
2.	Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. ОРУ.	1
3.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1
4.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».	1
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.	1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1
11.	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1
12.	Кросс по слабопересеченной местности. Игра: «Смена сторон»	1
13.	Эстафеты.	1
14.	Инструктаж по ТБ на уроках п/игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1
15.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1

16.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки.	1
17.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	1
18.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19.	Погружение в воду с задержанием дыхания. Игры на воде.	1
20.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
21.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
22.	Движение ногами с досточкой в руках при плавание кролем.	1
23.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
24.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
25.	Погружение в воду с задержанием дыхания. Игры на воде.	1
26.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
27.	Эстафеты.	1
28.	<b>Пч (21ч)</b> Движение ногами с досточкой в руках при плавание кролем.	1
29.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ).	1
30.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ).	1
31.	Движение руками при плавание кролем	1
32.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1
33.	ОРУ. Бросок двумя руками от груди.	1
34.	Погружение в воду с задержанием дыхания. Игры на воде.	1
35.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
36.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	1
37.	Движения ног и рук при плавание способом кроль.	1
38.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
39.	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ).	1
40.	Согласованные движения руками и дыхания при плавании кролем на груди.	1
41.	Эстафеты.	1
42.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении.	1
43.	Скольжение на груди с последующим включением ног, рук и дыхания (элементы плавания кролем)	1
44.	Эстафеты.	1
45.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
46.	Игры на воде.	1
47.	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	1

48.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
49.	<b>III ч (21)</b> Игры на воде. Свободное плавание.	1
50.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
51.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
52.	Согласованные движения руками и дыхания при плавании кролем.	1
53.	Ведение мяча в шаге, бросок мяча двумя руками от груди.	1
54.	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
55.	Игровое упражнение «Стрела»	1
56.	Игры, эстафеты с ведением мяча.	1
57.	Бросок мяча в щит, кольцо.	1
58.	Игровое упражнение «Медуза».	1
59.	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу.	1
60.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
61.	Согласованные движения руками и дыхания при плавании кролем	1
62.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Эстафеты.	1
63.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
64.	Игры на воде. Плавание кролем.	1
65.	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо,</i>	1
66.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Эстафеты.	1
67.	Свободное плавание	1
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении.	1
69.	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
70.	Плавание кролем. Игры на воде.	1
71.	Инструктаж по ТБ на уроках <b>Гимнастике</b> . Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед	1
72.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
73.	Скольжение на груди с последующим включением ног, рук и дыхания (элементы плавания кролем)	1
74.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1
75.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
76.	Скольжение на груди с последующим включением ног, рук и дыхания (элементы плавания кролем)	1
77.	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1
78.	Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами.	1
79.	<b>IY ч (24ч)</b> Скольжение на груди с последующим включением ног, рук и дыхания (элементы плавания кролем)	1
80.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	1
81.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
82.	Согласование движения руками и дыхания при плавании кролем на спине.	1
83.	Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1
84.	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1

85.	Согласование движения руками и дыхания при плавании кролем на спине.	1
86.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1
87.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1
88.	Плавание кролем. Игры на воде.	1
89.	Инструктаж по ТБ Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
90.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
91.	Игры на воде. Свободное плавание.	1
92.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м).	1
93.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
94.	Игры на воде. Свободное плавание.	1
95.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1
96.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1
97.	Игры на воде. Свободное плавание.	1
98.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Челночный бег.	1
99.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ.	1
100.	Игры на воде. Свободное плавание.	1
101.	Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
102.	Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1

#### 4 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов, ч.
1.	<b>I четверть.</b> Знание о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Челночный бег	1
4.	Тестирование челночного бега 3X10	1
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1
7.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1
8.	Беговые упражнения. Высокий старт	1
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12.	Тестирование метание малого мяча на точность	1
13.	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
14.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
15.	Вводный урок. Т/Б на уроках плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой.	1
16.	Подвижная игра "Пионербол"	1

17.	Упражнения с мячом.	1
18.	Скольжение на груди и на спине.	1
19.	Подвижные и спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах.	1
20.	Броски мяча в парах на точность	1
21.	Движение ногами с досточкой в руках при плавании кролем на груди.	1
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
23.	Подвижная игра "Осада города".	1
24.	Движение ногами с досточкой в руках при плавании кролем на груди.	1
25.	Упражнения с мячами.	1
26.	Ведение мяча.	1
27.	Упражнения на задержку дыхания. Игра.	1
28.	<b>II четверть.</b> Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед.	1
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1
30.	Скольжение на груди, прямые руки впереди.	1
31.	Кувырок назад.	1
32.	Круговая тренировка.	1
33.	Скольжение на спине, прямые руки впереди.	1
34.	Стойка на голове и руках.	1
35.	Гимнастические упражнения.	1
36.	Скольжение на груди с различным положением рук	1
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1
38.	Круговая тренировка.	1
39.	Скольжение на спине с различным положением рук	1
40.	Прыжки через скакалку.	1
41.	Кувырки вперед и назад.	1
42.	Скольжение на груди с дальнейшим подключением работы ног.	1
43.	Круговая тренировка.	1
44.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
45.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	1
46.	Комбинации из акробатических элементов.	1
47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
48.	Скольжение на груди с дальнейшим подключением работы ног и рук.	1
49.	<b>III четверть.</b> Спортивные и подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении.	1
50.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
51.	Скольжение на груди техника работы рук при влавании кролем на груди.	1
52.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
53.	Ведение мяча на скорость.	1
54.	Дыхательные упражнения. Техника работы ног .	1
55.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
56.	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1
57.	Согласование работы ног с дыханием способом кролем на груди.	1

58.	Ловля и передача мяча в кругу	1
59.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	1
60.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	1
61.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Снайперы».	1
62.	Ловля и передача мяч в квадрате	1
63.	Техника работы рук.	1
64.	Передача мяча в движении.	1
65.	Игра в мини-баскетбол.	1
66.	Согласование работы рук и ног	1
67.	Передача от плеча. Передача от груди. Передача из-за головы.	1
68.	Передача в движении. Передача на месте и в движении.	1
69.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	1
70.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
71.	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
72.	Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.	1
73.	Штрафной бросок.	1
74.	Игры развивающие физические способности.	1
75.	Плавание кролем с полной координацией движений.	1
76.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
77.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.	1
78.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
79.	<b>IV четверть.</b> Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу", и "из-за головы"	1
80.	Плавание кролем на спине с полной координацией.	1
81.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
82.	Тестирование виса на время.	1
83.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
84.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
85.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
86.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
87.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
88.	Чередование бега и ходьбы.	1
89.	Движения руками брассом с выдохом в	1



	воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	
90.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
91.	Тестирование челночного бега 3X10 м.	1
92.	Чередование бега и ходьбы.	1
93.	Равномерный бег 5 мин.	1
94.	Равномерный бег 6 мин.	1
95.	Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения.	1
96.	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
97.	Равномерный бег 8 мин.	1
98.	Старты с различных положений.	1
99.	Бег на результат 60 м.	1
100.	Бросок набивного мяча.	1
101.	Бег на 1000 метров.	1
102.	Исправление нормативов.	1